

Závěrečná zpráva

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka v orientačním běhu v roce 2020

Grantový program Sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Nadace OB, ročník 2020

Hradec Králové, listopad 2020

Obsah

Obsah.....	2
1 Název projektu	3
2 Příjemce projektu	3
3 Garant projektu.....	3
4 Hlavní cíle projektu	3
5 Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	4
6 Personální zajištění činnosti SCM.....	6
7 Seznam závodníků zařazených do SCM	6
8 Seznam akcí.....	7
9 Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí	8
10 Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	9
11 Hodnocení projektu dle daných kritérií.....	9
12 Ekonomické vyhodnocení projektu.....	10
13 Informace o činnosti v médiích, na webu apod.....	11
14 Předpokládaný další vývoj	11
15 Seznam příloh.....	11

1 Název projektu

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka (dále jen SCM KH) v orientačním běhu v roce 2020.

2 Příjemce projektu

OK 99 Hradec Králové, z.s., Milady Horákové 420/56, Třebeš, 500 06 Hradec Králové,
DIČ: CZ69153337

3 Garant projektu

Ing. Martin Müller, telefon: Labská louka 669/13, Hradec Králové, 500 11

4 Hlavní cíle projektu

Hlavní cíl:

Plynulé navázání na dlouhodobou a systematickou činnost SCM KH spočívající v zajištění kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 let a umožnění jejich dalšího výkonnostního rozvoje.

Výkonnostní cíle

- Zvýšení počtu licencí A na 14
- Zařazení alespoň dvou členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2021.
- Účast alespoň čtyř členů SCM na JWOC nebo MED 2020.

Dílčí cíle:

- Uspořádání 2 kvalitních mapových tréninkových kempů s cílem navýšení fyzické kondice a získání nových zkušeností v technicky náročných a zajímavých terénech ČR i zahraničí.
- Uspořádat 1 zimní soustředění s cílem zvýšení fyzické kapacity a motivace k tréninku přes zimu.
- Zajištění pravidelných mapových výjezdů po celou sezónu.
- Zvyšování fyzické výkonnosti závodníků a monitoring jejího vývoje (pravidelné testy fyzické připravenosti).

- Zajištění možnosti spolupráce talentovaných závodníků s kvalifikovaným trenérem.
- Motivace k dalšímu vzdělávání a školení trenérů. Vždy alespoň jeden trenér SCM aktivně účasten na trenérském školení v daném kalendářním roce.
- Upevnění základních tréninkových návyků výkonnostních, popřípadě vrcholových sportovců (pravidelný systematický trénink, vedení tréninkové evidence, využívání závěrů lékařských vyšetření, apod.).
- Podpora týmového a přátelského duchu celého SCM KH.

5 Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Pro rok 2020 byl trenéry SCM KH přijat následující realizační plán a časový harmonogram:

Akce	Termín
1. Vyhledávání talentů, koordinace s oddílovými trenéry, schválení závodníků a závodnic zařazených do SCM KH pro rok 2019.	<i>listopad 2019</i>
2. <u>Úvodní sraz</u> Schůzka trenérů, diskuse ročních tréninkových plánů, informace o plánech SCM pro rok 2020.	<i>listopad 2019</i>
3. <u>Zimní lyžařské soustředění Jizerské hory, chata Stará Pila</u> Budování fyzické kondice, vytrvalost, trénink techniky běžeckého lyžování.	<i>leden 2020</i>
4. <u>Vyšetření u sportovního lékaře</u> Analýza časové řady naměřených hodnot jednotlivých závodníků, zhodnocení trenérem a závodníkem.	<i>jaro 2020</i>
6. <u>Testy fyzické připravenosti</u> Oficiální měření na atletické dráze	<i>březen 2020</i>
7. <u>Zahraniční soustředění, Švédsko</u> Tradiční jarní soustředění spojené s účastí na Tiomile. Cílem tohoto soustředění je získání zkušeností z náročných zahraničních terénů. Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB.	<i>přelom dubna a května 2020</i>
8. <u>Mapové výjezdy</u> Mapová a běžecká příprava formou tradičních výjezdů z Hradce Králové. Jednotlivé	<i>jaro a podzim 2020</i>

tréninky charakterově postaveny tak, aby co nejlépe simulovaly nadcházející celostátní závody.

9. Účast v celostátních soutěžích

SCM se svými trenéry chce poskytnout kvalitní zázemí pro členy i na národních závodech a podporovat závodníky v jejím dalším růstu (příprava před závody, společné rozbory tratí...).

*duben – říjen
2020*

10. Prázdninové soustředění

Přípravné soustředění zaměřené vrcholy podzimní sezóny, tj. MČR na klasické trati a MČR štafet a družstev. Terén i náplň tréninků zvolena právě s ohledem na nadcházející vrchol podzimní sezóny.

srpen 2020

11. Soustředění před MČR na KT

Závěrečná příprava před MČR na klasické trati. Terén i náplň tréninků zvolen s ohledem na nadcházející vrchol podzimní sezóny

září 2020

12. Závěrečná schůzka

Vyhodnocení celého roku a diskuze plánu pro příští rok, drobné odměnění všech členů SCM.

listopad 2020

V letošním roce se kvůli koronaviru mnoho akcí, především závodů, muselo zrušit. Ze soustředění se nakonec konalo zimní, a pak dvě na jaře – v květnu a v červnu. Mapové výjezdy probíhaly pouze na podzim. Lékařské prohlídky probíhaly také na podzim.

Dále bylo umožněno všem členům SCM docházet na pravidelné tréninky, které velmi podpořily výkonnostní růst jednotlivých závodníků. Tréninky probíhaly od začátku listopadu 2019 do konce října 2020 v následujícím složení. I tréninkové aktivity však tento rok (od března) probíhaly v omezené míře. Trenéři připravili mapové tréninky pro individuální trénink. Fyzická příprava také probíhala především individuálně, po konzultaci s trenéry.

Běžecké tréninky

- pondělí 17.00 hodin, noční OB nebo vytrvalost, Biřička nebo dle domluvy
- středa 16.30 hodin, běžecská technika a vytrvalost, dráha TJ Sokol HK
- sobota/neděle – účast na zimních azimutech a Zimní Hradubické Lize, dle dohody

Regenerace a posilování

- úterý 17.00 hodin, tělocvična SHK, ZŠ Horákové

- čtvrtek 17.00 hodin, tělocvična PHK, ZŠ Štefánikova
- pátek 16.30 hodin, bazén HK

6 Personální zajištění činnosti SCM

	Jméno	Trenérská licence	Registrační číslo	E-mail, telefon
1.	Chaloupská Pavlína	T3	PHK7201	
2.	Jedlička Michal	T2	SHK7309	
3.	Losman Petr	T3	PHK7901	
4.	Netuka Jan	T3	SHK7001	
5.	Vandas Luděk	T3	VAM6601	

7 Seznam závodníků zařazených do SCM

	Jméno	Kategorie	Registrační číslo
1	Chaloupský Jakub	H18	PHK0302
2	Chvátilová Johana	D16	PHK0450
3	Dohnálek Tomáš	H16	SHK0403
4	Fábera David	H16	SHK0305
5	Holečková Petra	D18	SHK0250
6	Kolář Šimon	H16	SHK0405
7	Metelková Michaela	D16	PHK0550
8	Neumann Matěj	H16	PHK0400
9	Thýnová Martina	D18	SHK0350
10	Tichý Lubomír	D18	SHK0303
11	Vandasová Adéla	D18	PHK0255
12	Zamouřilová Anežka	D18	PHK0354
13	Besedová Katka	D18	PHK0351
14	Čapková Anna	D16	PHK0451
15	Čermák Martin	H16	PHK0502
16	Černík Adam	H16	SHK0404
17	Doudová Alžběta	D16	PHK0554
18	Horáková Veronika	D18	PHK0353
19	Jakubský Adam	H16	SHK0406
20	Kodytek Adam	H16	SHK0402

21	Kokrda Adam	H16	PHK0503
22	Kokrda Vojtěch	H16	PHK0402
23	Kopecká Martina	D16	PHK0555
24	Kuczerová Tereza	D16	PHK0551
25	Kurka Jaroslav	H16	SHK0501
26	Málek David	H16	PHK0504
27	Maršounová Jana	D16	SHK0454
28	Matušincová Anna	D16	PHK0561
29	Novák Marek	H16	SHK0505
30	Novák Tomáš	H16	PHK0507
31	Podolský Petr	H16	SHK0507
32	Poláček Radim	H18	PHK0201
33	Pompach Lukáš	H16	PHK0500
34	Šumberová Johana	D16	PHK0565
35	Vrábelová Hana	D16	PHK0454
36	Zurynková Jana	D16	PHK0553

8 Seznam akcí

Termín	Akce	Účast	Pozn.
listopad 2019	Úvodní sraz	21	
leden 2020	Zimní lyžařské soustředění Stará Pila	20	
květen 2020	Jarní mapové soustředění – Trutnov	20	
červen 2020	Jarní mapové soustředění – Jindřichov	20	
červen, říjen 2020	Testování na dráze	7	
září/říjen 2020	Vyšetření u sportovního lékaře	28	
podzim 2020	Mapové výjezdy	20	v průměru
listopad 2020	Závěrečná schůzka	5	online

Celkem 28 členů SCM Královéhradecka má na základě vyšetření ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové platnou lékařskou prohlídku sportovního charakteru.

9 Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí

- **Úvodní sraz**

Proběhl ve dvou termínech na stadionu TJ Sokol Hradec Králové tak, aby účast byla umožněna všem členům SCM Královéhradecka. Členové byli seznámeni s programem na rok 2019, byly jim rozdány nominační listy a prodiskutováno vedení tréninkových deníků. Trenéři též doporučili možnost využívání online mapových archivů (obpostupy.cz), pomocí kterých mohou členové centra evidovat svoje závody a tréninkovou činnost.

- **Zimní soustředění, chata Stará Pila**

Lyžařské soustředění SCM Královéhradecko (s účastí i dalších členů PHK, SHK a VAM) proběhlo na Jizerce, kde byly skvělé lyžařské podmínky. Během prodlouženého víkendu zúčastnění stihli celkem 4 kvalitní tréninky po celých Jizerských horách. Prostor dostal i nácvik běžecké techniky.

- **Lékařské vyšetření, září - říjen**

Sportovní lékařské vyšetření bylo zajištěno ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Závodníci měli zajištěnou kompletní lékařskou prohlídku včetně zátěžového testu na běhátku. Z výsledků lékařské prohlídky se vycházelo při zjištění optimální tepové frekvence pro jednotlivé druhy tréninků. Kdo se nemohl zúčastnit, musel donést potvrzení o vyšetření alespoň od svého dětského lékaře.

- **Jarní mapové soustředění, 29. - 31. 5. Trutnov**

Navzdory výpadku jarní závodní sezony se členové SCM vrhli do plného tréninku hned, jak to bylo možné. Na fyzicky i mapově náročné soustředění vyrazila mládež do nedalekého Trutnova. Podkrkonošský terén všechny dobře prověřil.

- **Letní mapové soustředění, 19. - 21. 6. Jindřichov**

O měsíc později proběhlo další kopcovité a podhorské soustředění, tentokrát v Jizerských horách. Účastníci soustředění si zaběhali na místech, kde se v loňském roce konalo náročné MČR na klasické trati. Využili tak velmi aktuální mapu.

- **Fyzické testy, červen 2020, Sokol Hradec Králové**

Test proběhl v zázemí Sokola Hradec Králové. Testu se zúčastnilo celkem 20 členů SCM i TSM. V srpnu a říjnu pak proběhly srovnávací testy mládeže, kterých se účastnilo 10 členů SCM s vynikajícími výsledky.

- **Mapové výjezdy, podzim 2020**

Celkem proběhlo 5 mapových výjezdů do širokého okolí Hradce Králové. Na přípravě se podíleli všichni členové realizačního týmu, více než poloviny výjezdů se zúčastnili všichni členové centra. Každý z výjezdů měl minimálně 85 % obsazenost a byl doplněn bývalými členy našeho centra, kteří již v letošním roce nesplňovali věkovou hranici. Na některých výjezdech se pořadatelsky podílí i bývalí členové SCM, čehož si velmi ceníme.

- **Závěrečná schůzka trenérů**

Trenéři SCM se společně sešli na začátku listopadu online. Zhodnotili naplnění vytyčených cílů v roce 2020, prodiskutovali finanční stránku působení SCM a byl stanoven předběžný kalendář akcí na rok 2021.

10 Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Plynulé navázání na dlouhodobou a systematickou činnost SCM KH spočívající v zajištění kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 let a umožnění jejich dalšího výkonnostního rozvoje.

- splněno bez výhrad

SCM se podařilo navázat na úspěšná léta minulá. Členové SCM se bohužel letos nemohli účastnit zahraničních soustředění, a tak trénovali především v českých terénech.

Navzdory situaci jsme uspořádali dvě mapová soustředění na domácí půdě se zaměřením na dva zdejší vrcholy sezóny, tj. MČR na krátké a klasické trati.

Nadále jsme využívali i pomoci dalších trenérů ze zapojených oddílů, výborně pokračovala úzká spolupráce s SCD Královéhradecka. Díky finančnímu příspěvku Nadace OB, byla talentovaným dětem umožněna lékařská prohlídka a zajištěn celoroční tréninkový servis. Jako nezanedbatelnou složku všech akcí SCM vidíme i přátelský, týmový duch, který se nám nadále daří udržovat.

11 Hodnocení projektu dle daných kritérií

- **Zvýšení počtu licencí A na 14**

- částečně splněno

Z původních 12 licencí A na počátku roku 2020 se podařilo udržet stejný počet. Vzhledem k letošní omezené sezoně to však považujeme za dobrý výkon. I nadále budeme pokračovat ve snaze přimět závodníky k vyšší účasti na závodech Žebříčku A či B.

- **Zařazení alespoň dvou členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2021**

- splněno nad rámec stanoveného cíle

Na konci roku 2020 byli do juniorské reprezentace zařazeni hned čtyři členové SCM, a to Tereza Kosová, Adéla Vandasová, Jakub Chaloupský a Ondřej Metelka.

- **Účast alespoň čtyř členů SCM na JWOC nebo MED 2020.**

- letos byly všechny akce zrušeny

12 Ekonomické vyhodnocení projektu

Činnost centra byla finančně plně zajištěna v průběhu celého roku. Na příjmech se vedle příspěvku Nadace OB, OK 99 Hradec Králové podílel i Královéhradecký kraj a částečně samotní účastníci.

Výdaje byly vynakládány na jednotlivé akce dle předběžného rozpočtu.

Příjmy	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Nadace OB	35	35
OK 99 Hradec Králové	70	
Královéhradecký kraj	44	
Příspěvky členů centra	25	
Celkem	174	35

Výdaje	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Úvodní sraz	0	0
Zimní soustředění (ubytování)	30	2
Vyšetření u sportovního lékaře	27	10
Jarní mapové soustředění květen	36	10
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	5	
<i>Ubytování</i>	30	10
Zahraniční soustředění Švédsko	0	0
<i>Mapy</i>	0	
<i>Doprava</i>	0	
<i>Ubytování</i>	0	
<i>Startovné na 10M 2019</i>	0	
Fyzické testy	0	0
Mapové výjezdy (doprava)	20	3
Jarní soustředění červen	61	10
<i>Startovné</i>	0	
<i>Doprava</i>	5	

Ubytování	56	10
Závěrečná schůzka trenérů	0	0
Celkem	174	35

V případě, že na akci nebyla společná doprava organizována, hradili si účastníci dopravu sami a tyto výdaje nejsou ve vyhodnocení zahrnuty.

13 Informace o činnosti v médiích, na webu apod.

Základní informace o činnosti Sportovního centra dětí Královéhradeckého kraje jsou dostupné na společných stránkách SCM a TSM [zde](#) případně na stránkách jednotlivých zúčastněných oddílů.

S činností SCM jsou obeznámeno Město Hradec Králové i Královéhradecký kraj. Při této příležitosti se snažíme vždy v článcích v regionálním tisku i na webových stránkách o činnosti Sportovního centra Královéhradeckého kraje informovat, rovněž zmiňujeme podporu od Nadace OB.

14 Předpokládaný další vývoj

Předpokládáme, že i v nadcházejících letech bude SCM Královéhradecko nabízet kvalitní tréninkový servis všem mládežníkům ve spádovém regionu. V budoucích letech chceme udržovat stabilní výkonnost celé skupiny, motivovat mládežníky k pravidelnému tréninku a podporovat je v účasti na všech závodech ČSOS všech úrovní. Kromě toho je také našim cílem udržovat nastavený vysoký standard tréninků, soustředění a nabídnout tak zařazeným závodníkům prostor k dalšímu rozvoji.

I v nadcházejících letech chceme nabídnout možnost zúčastnit se alespoň jedné zahraniční akce za rok a několika dalších na domácí půdě. Chceme i nadále zprostředkovávat kvalitní vyšetření sportovního charakteru a rozvíjet mezi mládeží fair-play přístup.

15 Seznam příloh

Příloha č. 1: Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2020

v Hradci Králové dne 12. 11. 2020

Za příjemce:

Ing. Martin Müller, předseda oddílu OK 99 Hradec Králové, z. s.

Přehled nejlepších dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2020

	Chvátilová Johana	Metelková Michaela	Holečková Petra	Thýnová Martina	Tichý Lubo- mír	Vandasová Adéla	Zamouři- lová Anežka
	D16	D16	D18	D18	H18	D18	D18
MČR sprint	29.	1.	16.	19.	21.	4.	30.
MČR sprint. št.	47.	1.	19.	18.	23.	9.	23.
MČR KT	28.	6.	7.	12.		5.	
MČR klas.	32.	1.	13.	16.		8.	17.
MČR štaf.	14.	1.	5.	5.		1.	14.
MČR druž.							
ŽA	29.	1.	12.	16.		6.	21.
ŽB							
Licence 2021	A	A	A	A	A	A	A

	Dohnálek Tomáš	Fábera Da- vid	Kolář Ši- mon	Neumann Matěj	Chaloupský Jakub
	H16	H16	H16	H16	H18
MČR sprint	12.	36.	20.	27.	1.
MČR sprint. št.	36.		25.	18.	1.
MČR KT			6.	31.	3.
MČR klas.	2.	39.	28.	31.	1.
MČR štaf.	21.	21.	21.	14.	14.
MČR druž.					
ŽA	6.	37.	14.	32.	1.
ŽB					
Licence 2021	A	A	A	A	A

Do juniorské reprezentace ČR pro rok 2021 byli zařazeni:

Jakub Chaloupský

Ondřej Metelka

Adéla Vandasová

Tereza Kosová

v Hradci Králové dne 12. 11. 2020

Za příjemce:

Ing. Martin Müller, předseda oddílu OK 99 Hradec Králové, z. s.